Fluidifie les mucosités dues à la toux: ACC Sandoz® 600 1× par jour

Avec double effet:
ACC Sandoz® 600 facilite l'expectoration et libère les voies respiratoires.

Plus d'informations sur www.generiques.ch ou www.swissmedicinfo.ch

SANDOZ
Une saine décision

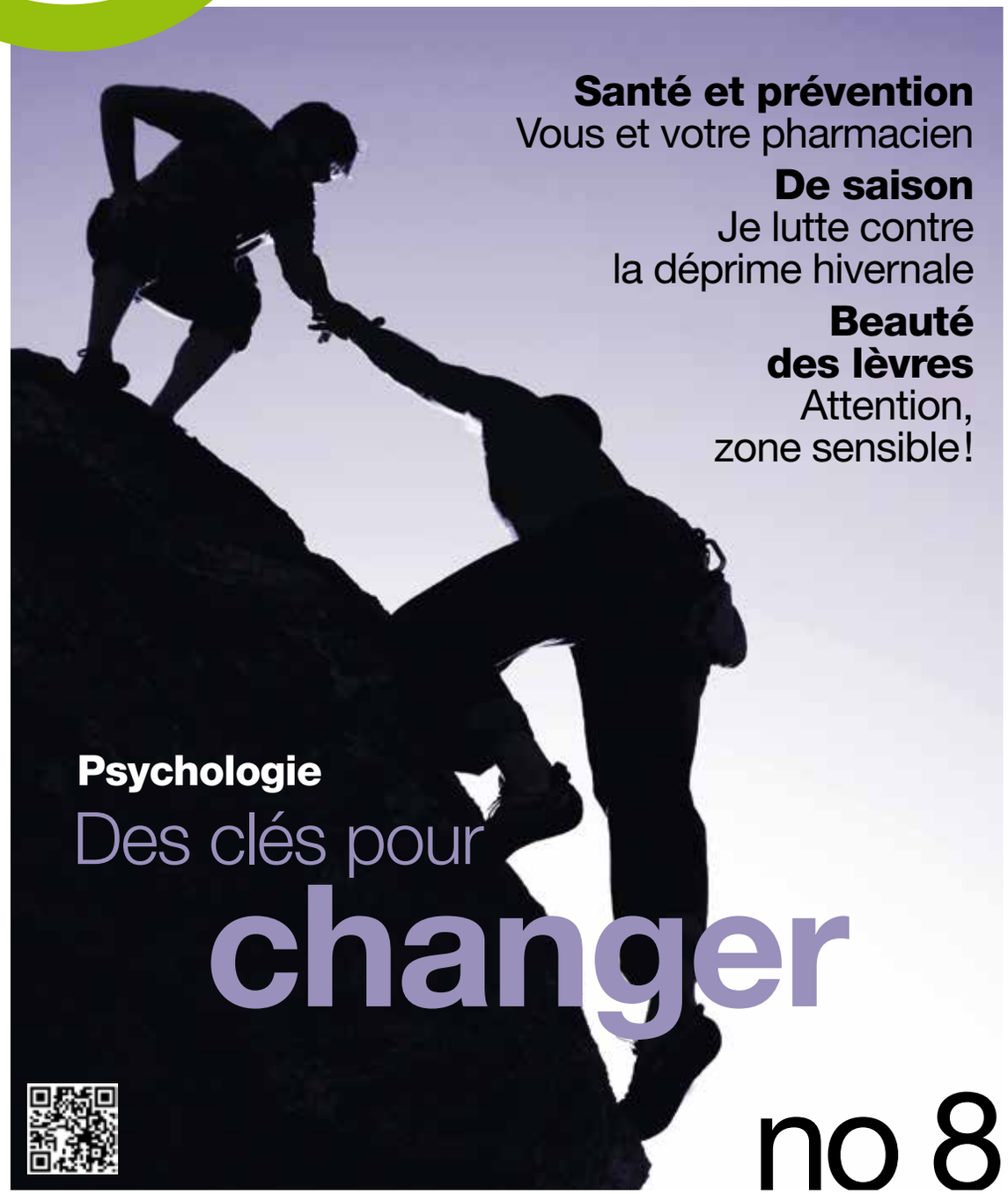
a Novartis company

Veuillez lire la notice d'emballage.

Sandoz Pharmaceuticals SA, www.generiques.ch

pharmacieplus

Votre magazine santé-bien-être // hiver 2013-2014



Santé et prévention
Vous et votre pharmacien

De saison
Je lutte contre la déprime hivernale

Beauté des lèvres
Attention, zone sensible!

Psychologie
Des clés pour **changer**

no 8
www.pharmacieplus.ch

le réseau pharmacieplus en Suisse

infoline au 0848 840 740 (de CHF 0.09 à 0.11 / min)

Canton de Fribourg

- boulevard-tilleul, Bd. de Pérolles 32, 1700 Fribourg
- du bourg, Place de l'Hôtel de Ville 1, 1700 Fribourg
- du camus sa, Rue du Camus 2, 1470 Estavayer-le-Lac
- dr a. marca, Av. de la Gare 4, 1701 Fribourg
- dubas-centre, Av. de la Gare 3, 1630 Bulle
- dr c. repond, Rue de Gruyères 35, 1630 Bulle
- de riaz sa, Impasse des Terreaux 2, 1632 Riaz
- saint-roch, Place du Centre 2, 1635 La Tour-de-Trême
- de la tête noire, Grand-Rue 14, 1680 Romont

Canton de Genève

- du centre caroll *, Ch. Caroline 18A, 1213 Petit-Lancy
- de châtelaine, Av. de Châtelaine 74, 1219 Châtelaine
- des deux-ponts, Bd. Carl-Vogt 4, 1205 Genève
- école-de-médecine, Rue Ecole-de-Médecine 3, 1205 Genève
- des fontaines, Av. Vibert 20-24, 1227 Carouge
- du grand-pré sa, Rue du Grand-Pré 76, 1202 Genève
- de grange-canal, Rte de Chêne 65, 1224 Chêne-Bougeries
- grenus, Place Grenus 12, 1201 Genève
- du mandement sa, Rte d'Aire la Ville 212, 1242 Satigny
- du mortier d'or, Rue de Coutance 12, 1201 Genève
- des pâquis, Rue des Pâquis 10, 1201 Genève
- du rondeau, Rue Ancienne 84, 1227 Carouge
- du rond-point, Rd-Pt. de Plainpalais 6, 1205 Genève
- de la roseraie, Bd de la Cluse 51, 1205 Genève
- de saint-jean sa, Rue de Saint-Jean 2, 1203 Genève
- de saule sa, Ch. de Saule 27, 1233 Bernex
- wilson, Rue des Pâquis 45, 1201 Genève

Canton de Neuchâtel

- du bourg, Rue A.-Bachelin 11, 2074 Marin-Epagnier
- bourquin, Grand-Rue 11, 2108 Couvet
- centrale fleurier, Rue du Grenier 1, 2114 Fleurier
- centrale matthys, Rue de l'Hôpital 13, 2001 Neuchâtel
- des forges sa, Charles-Naine 2A, 2300 La Chaux-de-Fonds
- de la grand-rue, Grand-Rue 42, 2034 Peseux
- marti, Rue Fr.-Soguel 4, 2053 Cernier
- de l'orangerie, Rue de l'Orangerie/Fbg de l'Hôpital, 2000 Neuchâtel
- de colombier sa, Rue Haute 23A, 2013 Colombier
- du val-de-ruz, Rue du Centre 2, 2052 Fontainemelon
- du versoix, Industrie 1, 2300 La Chaux-de-Fonds

Canton de Berne

- de la neuveville, Grand-Rue 9-11, 2520 La Neuveville
- salzmann, Place de la Gare 3, 2735 Malleray
- schneeberger, Grand-Rue 161, 2720 Tramelan
- du vallon, Rue Francillon 4, 2610 St-Imier

Canton du Jura

- cattin-gare, Place de la Gare 18, 2800 Delémont
- cattin-ville, Rue des Moulins 7, 2800 Delémont
- franches-montagnes sa, Place du 23 Juin 2, 2350 Saignelégier
- milliet gare, Rue Xavier-Stockmar 2, 2900 Porrentruy 1
- milliet ville, Grand-Rue 2, 2900 Porrentruy

Canton de Vaud

- de l'ancien-stand sa, Rte Plaines-du-Loup 10, 1018 Lausanne
- avenchoise, Rue Centrale 31, 1580 Avenches
- de begnins, Route de St-Cergue 6, 1268 Begnins
- de blonay, Route du Village 3, 1807 Blonay
- du bourg, Rte d'Echallens 5, 1032 Romanel
- de la cigale, Ch. Isabelle de Montolieu 115, 1010 Lausanne
- de cortot, Av. A-Cortot 7A, 1260 Nyon
- dubois, Rte Aloïs-Fauquez 105, 1018 Lausanne
- d'échandens, Place Saugey 6, 1026 Echandens
- de la fauvette, av. de Chailly 6, 1012 Lausanne
- fleury, Av. Centrale 123, 1884, Villars-sur-Ollon
- du flon, Voie du Chariot 6, 1003 Lausanne
- de florissant, Rue Florissant 28, 1020 Renens
- de la gare, Av. de la Gare 10, 1400 Yverdon-les-Bains
- des grangettes, Ch. des Eterpeys14, 1010 Lausanne
- de l'île, Grand-Rue 58 bis, 1180 Rolle
- de marterey, Rue Caroline 6, 1003 Lausanne
- du marché, Hôtel-de-Ville 19, 1170 Aubonne
- de mauverney, 24, Rue du Mauverney, 1196 Gland
- du mont d'or, Grand-Rue 10, 1337 Vallorbe
- de montreux, Av. des Alpes 39, 1820 Montreux
- nouvelle, Rue Centrale 15, 1003 Lausanne
- d'oron, Le Bourg 5, 1610 Oron-la-Ville
- de la poste, Rue des Granges 24, 1530 Payerne
- de prélaz sa, Avenue de Morges 60, 1004 Lausanne
- du rhône et du midi, Rue du Rhône 21, 1860 Aigle
- rouvinez, Rue du Simplon 28, 1800 Vevey
- de saint-étienne, Ch. du Centenaire 4, 1008 Prilly
- du sentier, Grand-Rue 44, 1347 Le Sentier
- de la tour d'ivoire, Rue Igor Stravinsky, 1820 Montreux
- de la vallée, Grand-Rue 32, 1347 Le Sentier

Canton du Valais

- bramois, Rue du Vieux-Village 14, 1967 Bramois
- de champéry, Rue du Village 93, 1874 Champéry
- lauber, Av. de la Gare 7, 1920 Martigny
- de lavallaz, Place de Tübingen 4, 1870 Monthey 2 Ville
- du léman, Rue du Léman 18 B, 1920 Martigny
- du midi, Place du Midi 20, 1950 Sion
- st. maurice, Grand-Rue 4, 1890 St. Maurice
- de troistorrents, Rte de Village 16, 1872 Troistorrents
- vouilloz, Av. de la Gare 22, 1920 Martigny

Suisse alémanique

- Goldach Apotheke, Hauptstrasse 6, 9403 Goldach
- Tell Apotheke, Güterstrasse 223, 4053 Basel
- Victoria Apotheke, Gotthardstrasse 126, 4054 Basel

Tessin

- centrale cadenazzo, Via Cantonale, 6593 Cadenazzo
- centro losone, Via Mezzana 31A, 6616 Losone
- grassi, Condominio Bosco Grande, 6760 Faido
- malè, Piazza Indipendenza 4, 6500 Bellinzona
- delle semine, Via Rodari 3, 65 00 Bellinzona

** jusqu'au 31.12.2013.*

pharmacieplus
pharmaciens de famille

MIXTE
Papier issu de sources responsables
FSC® C013373

impressum | **editeur responsable** pharmacieplus société coopérative les corbes 5, 1121 bremblens | t. 021 811 48 88 | f. 021 811 48 89 | **directeur de pharmacieplus** eric bussat | **rédactrice en chef** kristin aubort, kristin.aubort@pharmacieplus.ch | **conception et direction artistique** © unigraf.com | couverture, contenu © shutterstock | **marketing** isabelle gavric-chapuisat | **publicité** pharmacieplus, redaction@pharmacieplus.ch | parution hiver 2013-2014 | tirage français, allemand, italien 380 000 ex. | abonnement t. 021 811 48 88 © pharmacieplus | impression IRL plus SA, Lausanne

www.pharmacieplus.ch

Edito

Le monde change

Le monde change. Celui de la pharmacie aussi. Voici 50 ans, on fabriquait les médicaments en officine, il y a 20 ans on les y vendait. Et aujourd'hui, qu'y fait-on ? Dans ce centre de santé compétent et ouvert six jours sur sept, on conseille, on accompagne, on aide, on oriente. Car ce monde en évolution donne également accès à de nombreuses informations santé, source de renseignements parfois folkloriques et d'interprétations erronées. Quant aux médicaments, de plus en plus performants et ciblés, encore faut-il qu'ils soient pris correctement pour agir efficacement. Le monde change… Prenez de nouvelles habitudes : consultez le spécialiste de la santé. De par sa formation, votre pharmacien est là pour vous permettre de faire le tri des informations et les assimiler. A vos côtés, il peut aussi vous aider à suivre un traitement et répondre à vos besoins.

Joyeuses fêtes à toutes et à tous et… rendez-vous en 2014 pour fêter avec nous les 20 ans de pharmacieplus !

Eric Bussat
pharmacien, directeur de pharmacieplus

sommaire

Hiver 2013-2014

5 **ACTUALITÉS SANTÉ**

6 **GUIDE**
VOUS ET VOTRE PHARMACIEN
ALLER DANS LE MONDE DU PATIENT
LA JOURNÉE D'UN(E) ASSISTANT(E)

17 **PARTENARIAT** LE COPAIN

18 **PHYTOTHÉRAPIE** EN FORME DURANT L'HIVER

19 **DE SAISON** JE LUTTE CONTRE LA DÉPRESSION HIVERNALE

20 **PSYCHOLOGIE** DES OUTILS POUR ATTEINDRE MES OBJECTIFS

23 **PSYCHOLOGIE** DES CLÉS POUR CHANGER ET PERDRE DU POIDS

26 **BEAUTÉ** DU BAUME POUR MES LÈVRES

28 **PÉDIATRIE** AUTOUR DE L'ALLAITEMENT

30 **NOTRE SÉLECTION**

31 **SANTÉ** COMMENT FREINER L'OSTÉOPOROSE ?

32 **SAVEURS ET DÉCOUVERTES**
DU CÔTÉ DU CANTON DE BÂLE

33 **MOT CACHÉ**

34 **CONCOURS PHOTOS BÉBÉS**

Rhume?

Xylo-Mepha®

Dégage le nez en quelques minutes – agit pendant des heures

- prix étonnamment avantageux
- sans agent conservateur – bien toléré

sans agent conservateur

Veuillez consulter la notice d'emballage.
Mepha Pharma SA

0312

Les médicaments à l'arc-en-ciel

mepha

En 11 langues: les nouveaux dépliants sur la dépendance à télécharger sur www.addictionsuisse.ch

LE «TOUR DE CŒUR» DE 30 CARDIOLOGUES SUISSES

Relier Bâle à Amsterdam à vélo, sur près de 900 km: pari réussi en août dernier pour 30 cardiologues suisses. L'objectif de ce troisième «Tour de cœur»? Attirer l'attention sur les maladies cardio-vasculaires et collecter des dons en faveur de la Société Suisse de Cardiologie et de la Fondation suisse de cardiologie. A l'instar des éditions 2011 et 2012, la mobilisation de ces spécialistes a permis de récolter environ 400 000 francs destinés à la recherche. Solidaires, de nombreuses personnalités du monde de l'économie, de la politique ou du sport ont roulé de concert et jusqu'à la frontière avec les participants au tour. Parmi celles-ci, Bernhard Russi et son fils Ian, cardiologue. Pour en savoir plus sur le «Tour de cœur» et lire les thèmes passionnants développés à l'occasion de chaque étape par ces spécialistes de maladies cardio-vasculaires: www.tourdecoeur.ch.

LE MOT DE SAISON:

VACANCES, décliné de manière innovante depuis mars 2013 par la fondation Claire & George – Aide et soins à l'hôtel. Le principe de cette fondation à but non lucratif? Une offre d'hôtels bien aménagés pour les personnes qui dépendent d'aide et de soins à domicile ainsi que l'organisation et la coordination des vacances à l'hôtel avec aide et soins sur place. Cette prestation née d'une collaboration entre hotelleriesuisse et les services d'aide et de soins, s'étend désormais à l'ensemble de la Suisse. Les personnes de tout âge peuvent ainsi passer des vacances individuelles avec leurs proches, bien qu'elles nécessitent des soins ponctuels en raison de leur âge, d'une maladie ou suite à un accident. Plus d'infos et offres: www.claireundgeorge.ch, tél. 031 301 55 65.

EN SUISSE, LES ENFANTS NE BOIVENT PAS ASSEZ D'EAU!

Une étude menée en juin 2013 auprès de 402 personnes démontre que beaucoup d'enfants âgés de 3 à 12 ans ne boivent pas assez, notamment de l'eau. Or l'eau est vitale pour l'organisme puisqu'elle assure de nombreuses fonctions essentielles. A consulter: le disque de l'alimentation pour les enfants publié par la SSN (Société Suisse de Nutrition): www.sge-ssn.ch/disque-alimentation.

«E-SYMPTÔMES»

L'application «e-symptômes» pour smartphones – gratuite et en 4 langues – permet aux allergiques et asthmatiques de consigner systématiquement leurs symptômes et leurs problèmes dans un journal électronique et de les relier aux informations concernant les habitudes de vie ou la prise de médicaments. De quoi soutenir le diagnostic ciblé et le traitement. Plus sur: www.aha.ch.

Plus de
50 %
des inflammations respiratoires des personnes âgées pourraient être évitées par une bonne hygiène buccodentaire
(source: www.sso.ch).

VOUS & VOTRE PHARMACIEN

Aux Etats-Unis, 18 femmes meurent chaque jour d'une overdose de médicaments antidouleurs affirme une étude menée ces dernières années par les Centres de contrôle et de prévention des Maladies (CDC). Dans ce pays où la première cause de décès est due à l'abus de médicaments, les chiffres relatifs aux femmes prennent l'ascenseur et tendent à combler l'écart avec ceux des hommes... pour lesquels on compte à l'heure actuelle 10000 morts par an. Face à cette forte progression, les CDC n'hésiteraient plus à parler d'épidémie galopante. De son côté, l'enquête suisse de la santé 2007 révèle que l'utilisation de psychotropes (tranquillisants, somnifères et analgésiques) est à la hausse chez les hommes de 35 ans et plus, avec une augmentation particulièrement forte pour les analgésiques et les tranquillisants chez ceux de 55 à 64 ans.

Dans notre société, où stress rime volontiers avec fragilité et mauvaise estime de soi, les médicaments sont régulièrement pris pour se détendre, dormir, se sentir mieux dans sa peau ou encore stimuler ses capacités physiques et mentales. La tentation est par ailleurs forte de faire confiance à des informations peu fiables diffusées sur le Net, voire aux recommandations de personnes aucunement compétentes dans ce domaine.

On l'aura compris, l'utilisation banalisée des médicaments peut mener à une dépendance ou encore engendrer de graves répercussions sur la santé. Prendre un remède, quel qu'il soit, incombe de respecter des règles de prudence et d'observer certaines précautions telles que posologie, dosage, âge... Il s'agit également de savoir que faire en cas d'effet indésirable.

Suivi de traitements spécifiques, conseils de prévention et de soins, accompagnement et soutien, médecines complémentaires… Sur le terrain au quotidien, les pharmaciens pharmacieplus et leurs équipes sont plus que jamais attentifs à vos besoins. **KRISTIN AUBORT**

INTERVIEW

Sabina Francia, présidente du conseil d'administration pharmacieplus et pharmacienne responsable de la pharmacieplus du mandement, à Satigny (GE) nous en dit plus sur le métier de pharmacien et son rôle actif en matière de prévention et de soins, mais aussi du bon usage des médicaments.

Sabina Francia, en deux mots, qu'est-ce qui fait du pharmacien un spécialiste du médicament ?

Dans notre pays, le pharmacien suit une formation scientifique universitaire de 5 ans, spécifique aux pharmaciens. Cela fait de lui le spécialiste du médicament et de son utilisation à bon escient. En officine, jour après jour, il est au service de sa clientèle. C'est aussi le seul métier scientifique qui offre des conseils gratuits et sans rendez-vous.

Pourquoi avoir choisi cette profession ?

Pour le côté scientifique. J'ai toujours été intéressée par le corps humain et je savais que ce métier permettait de devenir indépendant.

L'aspect de ce métier qui vous plaît le plus ?

Le contact avec la clientèle ! J'estime que le rôle essentiel du pharmacien est de rester centré sur le patient, de garder à l'esprit : « Je réponds à ses besoins, je suis là pour lui ». J'ai un travail de soignant, basé sur l'écoute du client. Il s'agit de le laisser exprimer ses besoins, sans partir dans une idée préconçue. Cela s'apprend.

En quoi cette capacité est-elle utile lorsqu'un client arrive avec une ordonnance ?

Se mettre à son écoute permet de percevoir les besoins de la personne et d'avoir la réponse adéquate, en lien avec son bien-être. Mon travail ne se limite toutefois pas au comptoir : parfois, la réponse doit être cherchée et il m'arrive fréquemment de me renseigner. Offrir une réponse adéquate dépend aussi de ce que me dit le patient. En effet, si je respecte toujours l'ordonnance médicale, je peux proposer quelque chose en accompagnement, comme par exemple de drainer un vaccin infantile avec de l'homéopathie. Si le client le souhaite, nous allons nous diriger ensemble vers de l'allopathie, de l'homéopathie, de l'aromathérapie et/ou de la spagyrie.

Quelle responsabilité le pharmacien a-t-il face à l'ordonnance ?

Le contrôle de l'ordonnance doit >>

VICKS MediNait – pour la nuit

Pour le soulagement des symptômes de refroidissement:

- Maux de tête
- Courbatures
- Maux de gorge
- Fièvre
- Rhume
- Toux sèche

VICKS *respirez la vie*

Contient de l'alcool. Ne convient pas aux enfants et aux adolescents de moins de 16 ans.

Ceci est un médicament.
Veuillez lire la notice d'emballage.

Procter & Gamble Switzerland SARL

3913

obligatoirement passer par le pharmacien et la délivrance des médicaments être accompagnée de recommandations liées à la prise du médicament. Mais la procédure ne s'arrête pas là, puisqu'il s'agit d'assurer la sécurité du patient: l'ordonnance est à nouveau contrôlée le lendemain. «Votre ordonnance en un clic», la prestation proposée par pharmacieplus depuis quelques mois se base sur le principe de la rapidité, de la sécurité et du conseil spécialisé.

Le fait de connaître un patient est-il important?

Absolument! Quand le client vient à la pharmacie, le pharmacien et son équipe ont connaissance de l'historique daté du patient et peuvent ainsi le compléter et le vérifier. Dans le cas d'une ordonnance, les médicaments prescrits nous donnent déjà de très bonnes indications. Nous allons pouvoir adapter notre conseil à ses besoins et si nécessaire lui proposer un entretien de polymédication, à même de l'aider à suivre son traitement de manière optimale. Cela dit, j'encourage les clients à poser des questions dans des domaines divers, en lien avec la santé au sens large… Le pharmacien a un rôle de soignant, de coordinateur entre le patient et le médecin. Il connaît mieux le patient dans son quotidien, a le temps de voir comment le patient intègre son traitement dans sa vie de tous les jours.

Le pharmacien et son équipe sont donc aussi là pour accompagner le patient et lui assurer un suivi régulier…

Oui, et c'est ce constat qui encourage le groupe pharmacieplus à développer diverses prestations telles que l'accompagnement à la désaccoutumance tabagique, l'entretien de polymédication, le contrôle de l'appareil glycémique ou encore des ateliers de prévention des maladies liées au surpoids et à la sédentarité… A la demande d'un médecin ou d'un patient, l'officine sert de point d'ancrage et nous assurons le suivi de la prise d'un médicament, notamment lors de dépendance à l'alcool ou à la drogue, voire de problèmes psychiatriques. Il arrive aussi qu'une personne qui souffre de problèmes oculaires nous demande de l'aider et passe chez nous pour que nous lui instillions ses gouttes dans les yeux. Enfin, pour notre clientèle en pharmacie comme en EMS, nous préparons de nombreux semainiers – sous forme de piluliers ou de sachets. >>

ASSURER AU PATIENT UN SUIVI RÉGULIER

↘ AUTOMÉDICATION ATTENTION!

Ce n'est pas parce qu'un médicament est délivré sans ordonnance qu'il est inoffensif: l'automédication a clairement des limites et doit respecter des règles d'utilisation strictes. Si elle peut se concevoir à court terme, l'utilisation d'un médicament qui ne correspond pas aux besoins d'une personne ou son utilisation à long terme peut en revanche s'avérer dangereux.

Le pharmacien est là pour s'assurer de la bonne utilisation des médicaments. Avant de vous délivrer un remède, il doit principalement savoir:

> de quels symptômes vous vous plaignez (ou la personne que vous représentez)

> depuis quand vous en souffrez

> ce que vous avez déjà fait pour vous soigner

> si vous souffrez d'affections chroniques telles que diabète ou hypertension

> si vous prenez d'autres médicaments

> si vous êtes allergique à certains médicaments et si oui lesquels

> si vous êtes une femme, si vous êtes enceinte ou allaitez

> s'il s'agit d'un enfant, il vous recommandera des remèdes appropriés: ne partagez jamais un comprimé pour adulte en pensant que cela conviendra à un enfant

> s'il le juge nécessaire, le pharmacien vous recommandera de consulter un médecin ou un service d'urgence

Nasomed

0912-fsto.ch

En cas de muqueuse nasale sèche.

- stimule la fonction de barrière naturelle de la muqueuse nasale
- prévient les infections secondaires

Bexomed®

En cas de toux, en particulier toux irritative sèche.

- sirop et gouttes dès 1 an, comprimés dès 12 ans
- sans lactose ou autres sucres cariogènes
- agréable goût de caramel

Ceci est un médicament. Veuillez lire la notice d'emballage et demander conseil à un spécialiste.

Spirig HealthCare SA
CH-4622 Egerkingen
www.spirig-healthcare.ch

spirig HealthCare
Member of the STADA Group

Sirop – Dissout le mucus et calme la toux.

- Exempt de colorants, lactose et gluten.
- Sans alcool et sucres cariogènes.
- Plaît aux grands comme aux petits.
- Sécurité démontrée depuis 15 ans.

Ceci est un médicament. Demandez conseil à votre spécialiste et lisez la notice d'emballage.

IBSA Institut Biochimique SA
Via del Piano 29
CH-6915 Pambio-Noranco

IBSA
Remue le monde.

Agit même si vous n'y croyez pas.
Algifor-L forte 400
Vifor
Soulage les maux de tête. Lisez la notice d'emballage.
Vifor Pharma
Consumer Healthcare

↘ ANTIBIOTIQUE - MODE D'EMPLOI

> CE QUE C'EST : l'objectif de l'antibiotique est de détruire les bactéries de manière ciblée (par exemple : sinusite, otite, cystite, infections dermatologiques… mais uniquement si l'affection est d'origine bactérienne !).

> QUAND LE PRENDRE : uniquement sur prescription médicale. Ne prenez jamais d'antibiotique sans l'avis de votre médecin.

> COMMENT LE PRENDRE : selon la prescription médicale et sur conseil de son pharmacien (moments de la prise, dosage, durée du traitement, conservation, posologie à respecter, risques éventuels d'effets secondaires, retour des emballages non terminés…).

> QUE FAIRE D'UN EMBALLAGE NON TERMINÉ : le ramener sans faute à la pharmacie (non remboursable).

> INTERACTIONS POSSIBLES : pilule, soleil, alcool…

> ACTUEL - COUP D'ENVOI D'UN PROGRAMME NATIONAL DE RÉSISTANCE AUX ANTIBIOTIQUES, l'un des objectifs de la Loi sur les épidémies adoptée lors des votations du 22 septembre écoulé. Le programme en bref : la mise en place de mesures destinées à garantir une utilisation modérée des antibiotiques afin que leur efficacité ne diminue pas et qu'ils puissent notamment continuer à combattre de graves maladies, à large échelle.

Le travail en officine est-il varié ?
Il est même extrêmement diversifié. Sous la houlette du pharmacien, les assistantes et assistants assurent notamment la gestion des stocks, les commandes, la réception et le rangement des produits, parfois la facturation… Je suis pour ma part constamment sollicitée par mon équipe et nous avons énormément de choses à faire en même temps. Je dois notamment m'assurer que tout se passe bien dans la pharmacie, que l'équipe renseigne avec de la bonne volonté et du bon sens, effectue le triage et me demande de prendre le relais si nécessaire auprès du patient.

Le groupe pharmacieplus est actif dans le domaine de la formation continue…
En effet et la gestion d'une pharmacie requiert diverses compétences. En ce qui concerne le pharmacien, outre sa formation universitaire, celui-ci a l'obligation de suivre une formation continue, en fonction de ses domaines de prédilection et de ses besoins (compétences pharmaceutiques, en santé publique, en gestion ou encore personnelles). Le pharmacien aussi bien que les assistants ont la possibilité de se spécialiser dans différents domaines, notamment dans le cadre de médecines complémentaires telles que les Fleurs de Bach ou la spagyrie.
Notre groupe reste très actif dans ce domaine et propose de nombreuses formations continues aux assistantes et assistants des pharmacieplus. Ces derniers jouent en effet un rôle primordial puisque qu'ils sont en contact direct avec la clientèle.

Certaines pharmacies proposent des préparations maison et sur ordonnance…
Oui, telles que pommades, crèmes, suppositoires, gélules, spagyrie, collyres, tisanes, solutions, sirops, mélanges d'oligo-éléments… Ces préparations sont réalisées dans le laboratoire de la pharmacie sur la base de règles d'hygiène strictes et en conformité avec des protocoles de fabrication précis. Sans négliger de s'assurer de la traçabilité de la marchandise qui sort de l'officine puisque l'on doit pouvoir la retrouver facilement, savoir à qui on l'a remise et à quel moment…
Chaque pharmacien a la possibilité de proposer une formule qu'il soumet au pharmacien cantonal et pour laquelle il paie une redevance. Notre officine propose par exemple un sirop homéopathique pour la toux chez l'enfant et l'adulte ainsi que divers mélanges homéopathiques, notamment pour le rhume, l'angine ou encore les problèmes de dentition chez l'enfant, une crème contre les crevasses, une gelée homéopathique en cas de foulure, d'urticaire, de coups de soleil ou de piqûres d'insectes…. ■

↘ L'ENTRETIEN DE POLYMÉDICATION EN BREF

CE QUE C'EST : un entretien confidentiel de 20 minutes avec le pharmacien.

L'OBJECTIF : écouter les besoins du patient et l'aider à améliorer l'efficacité et la sécurité de son traitement.

OÙ : à la pharmacie, dans un espace conseil. Sur rendez-vous.

POUR QUI : pour les personnes polymédiquées (4 médicaments et plus pendant au minimum 3 mois).

LE COÛT : CHF 48.60 TTC, remboursé par la LaMal 2 fois par année.

GeloMyrtol®
300 mg

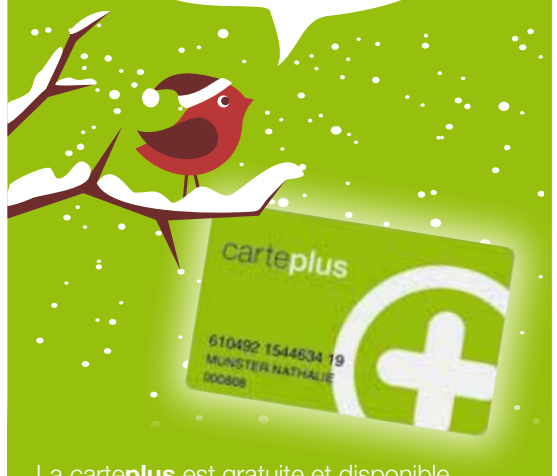
Refroidissement?
Nez bouché?
Toux grasse?

- Dissout le mucus
- Combat les agents pathogènes
- Libère les voies respiratoires

En pharmacies.
Veuillez lire la notice d'emballage.

www.gelomyrtol.ch
Distribution: Alpinamed SA, Freidorf.

votre fidélité mérite une récompense!



La carte**plus** est gratuite et disponible dans tout le réseau. Elle vous permet d'accumuler des points sur chaque achat*. Ces points se transforment en cash ou en bon d'achat.

**sauf médicaments remboursés*

www.pharmacieplus.ch
pharmacieplus
pharmaciens de famille

Contre les gorges en feu:
Hextril®

Hextril® aide à lutter contre les maux de gorge et les pharyngites.

Effet bactéricide pouvant durer jusqu'à 12 heures.

105596 6/2013

Ceci est un médicament. Lisez la notice d'emballage. Janssen-Cilag AG, 6000 Zug

ALLER DANS **LE MONDE DU PATIENT**

Les besoins de la clientèle des pharmaciens ne se limitent pas à la remise de médicaments et au conseil en lien. Rencontre avec une pharmacienne et formatrice spécialisée en communication.

Pour Vanda Schwalm, pharmacienne et formatrice, l'aspect le plus important du métier de pharmacien d'officine en dehors de sa formation scientifique est clair: «Tout ce qui est du domaine de la communication et des relations humaines. Si la formation scientifique – bagage indispensable – est notre base, il faut aller au-delà et s'adapter aux clients afin de mieux cerner leurs besoins. Sortir du jargon scientifique pour que le client comprenne. Et ensuite, il s'agit de développer et d'exercer plus de compétences. Le tout, c'est d'aimer l'humain!», dit-elle avec enthousiasme.

EXPRIMER SES BESOINS

Des compétences de communication vont bien sûr aider le pharmacien, tant face à son patient que face à son équipe. Notre interlocutrice explique que, pour sa part, l'analyse transactionnelle lui a permis de comprendre que chacun a ses propres besoins et qu'il s'agit alors de reconnaître ceux de l'autre : «Ce n'est pas parce qu'on fait un compliment à une personne que c'est cela qu'elle attend. Nous avons tous des besoins différents, une psychologie différente, qui sont les leviers de la motivation.» Prendre conscience de nos propres besoins permet de les exprimer et par conséquent de se sentir mieux dans sa vie. «Plus on a d'outils de communication, plus on a de clés pour se comprendre soi-même et comprendre l'autre. C'est comme une palette de peintre avec laquelle on va composer en fonction du moment. On devrait enseigner cela dès l'école enfantine.»

© Mix & Remix, in *La santé en Suisse*, Editions Loisirs et Pédagogie, 2013

OFFRIR UNE VALEUR AJOUTÉE

Forte de ces convictions, Vanda Schwalm observe en revanche que notre société en mutation implique que le pharmacien s'adapte: «Tout le monde est très pressé. Au pharmacien et à son équipe de toucher le client en tant que personne et de lui offrir une valeur ajoutée en allant au-devant de ses besoins, de trouver des solutions multiculturelles. C'est à nous d'aller dans le monde du patient et pas l'inverse. Il ne suffit pas que le patient dise «J'ai mal à la gorge» et de donner un médicament: dans ce cas précis – peut-être un enfant – il peut s'agir de stress et il faut l'identifier.»

Et de répondre sans hésitation, quand on lui demande si le pharmacien indépendant a toujours sa place dans notre société: «Oui! Parce qu'il peut s'adapter très facilement aux besoins de ses clients. C'est la vraie notion de proximité, qui n'existe plus au niveau national ou international. Le pharmacien indépendant met sa personnalité dans sa pharmacie, développe des secteurs qui lui tiennent à cœur, gère son équipe selon sa propre personnalité et ne subit pas les décisions de managers extérieurs. C'est son entreprise et il s'y investit différemment.»

A Lire

«La santé en Suisse», Simon Regard, Mix & Remix, Editions LEP, 2013 – un aide-mémoire du panorama des principales composantes du système suisse de santé.

VOUS ET VOTRE PHARMACIEN

LA JOURNÉE D'UN(E) ASSISTANT(E)

*Ici en photo : Burak Akbulak, apprenti de première année à la pharmacieplus de marterey, à Lausanne.

Métier multifacettes s'il en est, celui d'assistant/e en pharmacie est aussi passionnant que valorisant. Après un apprentissage de 3 ans en officine, considéré comme pointu, l'assistant(e) diplômé(e) peut tout au long de sa carrière se spécialiser dans divers domaines tels que certaines médecines complémentaires. Son métier privilégie la formation continue en santé et en communication notamment ou permet, selon les préférences, d'acquérir des connaissances administratives. Sous la direction d'un pharmacien responsable, l'équipe en pharmacie place le client au centre de la pharmacie. Ensemble, ils mettent quotidiennement au service d'une clientèle de tous âges et multiculturelle une large palette de compétences en matière de santé et de bien-être.

8h La pharmacie ouvre ses portes : je vais servir les clients au fur et à mesure des besoins, tout au long de la journée.
Les marchandises sont livrées : je range les produits dans le robot et les rayons de l'officine. Je prépare les commandes spéciales.

9h Des ordonnances nous ont été envoyées via notre application smartphone : je prépare les produits et informe le client du suivi de sa commande.

9h15 Je m'assure que notre apprenti(e)* de première année – dont je suis responsable – comprenne correctement le pourquoi et le comment du travail qui lui est confié ce matin.

9h45 Je complète en rayon les produits prixminus du mois et permanents, les produits de conseils – qui ne sont pas en libre-service – et ceux en action.

10h30 Après ma pause, j'effectue la gestion bimensuelle des produits échus.

11h30 Je sers la clientèle et propose la carteplus aux personnes qui ne profitent pas encore de notre carte de fidélité gratuite.

12h Pause repas.

13h30 Séance de travail avec le pharmacien responsable et les membres de l'équipe : on discute des objectifs de la semaine et on organise la mise en place de notre prochaine campagne de prévention santé.

14h Je consacre 2 heures à la facturation et à des travaux administratifs.

16h Aujourd'hui je travaille 30 minutes à une formation continue online proposée par le groupe pharmacieplus. Un plus pour perfectionner et rafraîchir mes connaissances en matière de prévention santé.

16h30 Pause.

16h45 Je prépare les semainiers qui seront remis demain aux clients concernés ainsi que dans l'EMS tout proche.

17h15 Je remplis quelques sachets de tisane d'hiver maison et les étiquettes avant de les mettre en vente.

17h30 – 18h30 Je retourne au comptoir : une maman me demande de lui conseiller un lait de suite approprié à son bébé, une dame se plaint de maux de gorge, un client perd ses cheveux et souhaite freiner leur chute, un petit garçon est tombé sur le trottoir et son genou saigne, un client vient chercher sa commande transmise par smartphone ce matin et me remet l'ordonnance originale en échange… ■

Des lèvres douces pour des hommes durs

Baume labial contient du baume du Pérou et une substance active extraite de la camomille. Soigne les lèvres sèches, gercées, crevassées et fendillées. Les rend douces et souples comme du velours.

Veuillez consulter la notice d'emballage.
www.swissmedicinfo.ch

Disponible en pharmacie et en droguerie.
MELISANA AG, 8004 Zürich, www.melisana.ch

junior plast – Snow Time

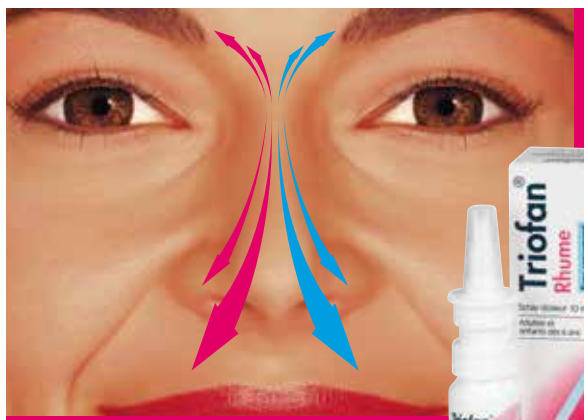
Les petites blessures sont vite oubliées avec tes amis amusants d'hiver! Maintenant dans une jolie boîte!

feel GOOD – feel FLAWA
www.flawa.ch

FLAWA – le partenaire officiel de l'alliance suisse des samaritains.

samaritains

FLAWA®



Triofan® Rhume

à double action

1. **Décongestionne après 3–5 minutes**
2. **Libère les voies respiratoires supérieures, diminue et fluidifie la sécrétion nasale**

Lisez la notice d'emballage.

Vifor Pharma
Consumer Healthcare
Vifor SA • CH-1752 Villars-sur-Glâne

UNE HISTOIRE DE COPAINS

A nous deux… la vie. Le slogan adopté par « Le Copain » prend tout son sens lorsque l'on sait que les chiens d'assistance formés par cette association sont destinés à accompagner et rendre service à des personnes handicapées physiques, épileptiques, narcoleptiques ou encore des enfants autistes.

LE COPAIN
À NOUS DEUX...LA VIE

pharmacieplus a choisi de soutenir les objectifs de cette association à but non lucratif. L'occasion de vous donner régulièrement rendez-vous dans les pages de notre magazine pour aller à la rencontre de ces chiens pas comme les autres, de leurs familles d'accueil, de leurs éducateurs et enfin de leurs bénéficiaires.

JUILLET 2013, TRAVAUX D'APPRENTISSAGE sur la rade de Genève: (photo de g.) Pluto, golden retriever de 7 mois, apprend à obéir aux ordres stricts de Martine Roseleth, sa famille d'accueil, sous l'œil attentif de Dominique Desponds, moniteur d'éducation canine formée au centre Le Copain, en Valais. Dès l'âge de 15 à 18 mois, Pluto poursuivra là-bas sa formation. A suivre!

En savoir plus
www.lecopain.ch

EN FORME DURANT L'HIVER

Au sommaire de l'inverno, le froid s'accompagne fréquemment de fatigue, d'humeur morose et de maux de saison. Rendez-vous avec les plantes médicinales.

Vous avez mal à la gorge ? De la sauge en gargarisme y remédiera. La recette : 5 dl d'eau bouillante, 10 feuilles de sauge et 1 dl de vinaigre de pomme. Laissez infuser dans un bol durant 10 minutes. Retirez les feuilles de sauge, laissez tiédir et ajoutez 2 c. à s. de miel. Gargarisez-vous régulièrement.

Huiles essentielles, teintures mères végétales, macérats glycérinés, spagyrie… La phytothérapie, médecine des plantes, offre de nombreuses réponses bienfaisantes pour le corps et l'esprit. La recherche scientifique, quant à elle, n'a pas fini d'en découvrir les vertus. Pourtant, utilisées sans discernement, certaines plantes peuvent s'avérer contre-indiquées voire dangereuses. A l'université, le pharmacien s'initie notamment à la pharmacognosie, l'étude des substances végétales. Il est donc habilité à conseiller une personne en fonction de ses besoins propres, sur la base de références scientifiques précises. Il est en outre à même d'estimer l'impact d'un traitement dans sa globalité : forme galénique, substance, posologie et prise correcte du remède.

SOUS LA LOUPE

L'aromathérapie repose sur l'utilisation des huiles essentielles (HE) obtenues par distillation des plantes aromatiques. Ces huiles sont administrées sur la peau (pures ou intégrées à une huile végétale ou une crème), oralement (en gouttes ou en gélules), mais aussi par voie rectale (en suppositoire). Souveraines durant l'hiver grâce à leurs propriétés antibactériennes, antivirales ou antifongiques, certaines stimulent également notre système immunitaire. Mais attention à ne pas en faire un usage inapproprié, notamment chez l'enfant ou la femme enceinte. Là encore, demandez l'avis de votre pharmacien spécialisé : il saura vous conseiller efficacement en fonction de la plante, de votre période de vie et de vos besoins.

LES PLANTES DE L'HIVER

Prévenir et soigner les refroidissements Pour stimuler votre système immunitaire, misez sur les plantes, échinacée en tête, mais aussi sur une alimentation riche en vitamine C, des activités en extérieur, de la relaxation…

La saison froide vous mine ? Millepertuis ou orpin rose ont fait leurs preuves en cas de stress, de tension et de surmenage. Selon les besoins, on pourra également opter pour un remède à base de valériane ou de houblon, des plantes recommandées en cas de troubles du sommeil ou d'irritabilité notamment. En huiles essentielles, le choix est vaste. En diffuseur : 2 à 3 gouttes d'essence de mandarine et de litsea vous dispenseront bien-être et bonne humeur.

Votre gorge vous fait souffrir Pour calmer douleur et inflammation, votre pharmacien peut vous conseiller un complexe d'huiles à phénol – sarriette et origan – ou encore de la cannelle, du tea tree… En gargarisme, la sauge fait merveille.

Attention crevasses Pour nourrir votre peau, enduisez régulièrement vos mains et vos pieds de crème hydratante et privilégiez les oméga-3 et/ou 6, disponibles en pharmacie sous forme de gélules. Le mal est fait ? Une crème grasse à effet surgraissant – à base de vitamines A, B5 et E et d'huiles végétales riches en acides gras polyinsaturés (sésame, argan, amande douce…) – favorisera la régénération de l'épiderme. En teintures mères, Castor Equi (en pommade) et Calendula offrent de bons résultats.

LA LUMINOTHÉRAPIE EN LUMIÈRE

OÙ SE FAIRE CONSEILLER : chez votre pharmacien pharmacieplus (voir sous www.pharmacieplus.ch → les offres → prestations). Là, un entretien confidentiel suivi d'une démonstration vous sera proposé.

COMMENT : pour un traitement spécifique, une cure de 30 minutes, 15 jours par mois durant 6 mois, est recommandée.

QUAND : le bain de lumière se fait toujours le matin. Vos journées sont bien remplies ? Accordez-vous cette demi-heure avant de partir le matin, en même temps que votre petit déjeuner !

QUELLE LAMPE CHOISIR : modèle de table, lampe de bureau ou modèle portable, voire simulateurs d'aube ou d'aide à l'endormissement, le choix dépend de vos besoins. Différentes gammes médicales ou wellness sont proposées, y compris professionnelles (équipement de locaux notamment).

LE COÛT : il dépend bien entendu du modèle. Bonne nouvelle, les pharmacies spécialisées proposent des lampes en location.

LA PRISE EN CHARGE DE LA LAMAL : sur ordonnance médicale uniquement
> location : CHF 1.80 par jour durant 90 jours maximum (soit un traitement de 6 mois à raison de 15 jours par mois)
> achat : CHF 720.– maximum (montant équivalent ou supérieur au prix de certains modèles).

© medi-lum

La dépression saisonnière n'est pas un mythe : près de 5 % de la population suisse, femmes en tête, en ressent les symptômes. Solutions. **EILEEN GUHL**

JE LUTTE CONTRE LA DÉPRESSION HIVERNALE

En hiver, sous un ciel morose, la luminosité ne dépasse pas 1000 à 2000 lux alors que par un beau jour d'été elle caracole à 50 000 voire 100 000 lux. A domicile, quelle que soit la saison, elle se situe à 300 lux en moyenne. Or notre horloge biologique est réglée essentiellement au quotidien par la lumière. « La lumière naturelle agit sur les mêmes systèmes et structures cérébrales que les antidépresseurs. Elle active la sérotonine, une substance aux effets antidépresseurs, présente dans notre organisme et mieux connue sous le nom d'hormone du bonheur » explique Nicolas Dorsaz, pharmacien responsable de la pharmacieplus lauber, à Martigny. Parallèlement, la lumière naturelle bloque la mélatonine, une hormone secrétée la nuit et destinée à réguler notre sommeil.
Résultat, la faute à une lumière insuffisante, un excès de mélatonine associé à un manque de sérotonine dérègle notre horloge interne.

LES SYMPTÔMES SOUS LA LOUPE

« Certaines personnes observent que chaque année, le mois de novembre venu, leur humeur descend en flèche avant de revenir à la normale, au printemps ou après une longue période au soleil » confie notre pharmacien. Mais d'autres symptômes sont révélateurs d'une déprime hivernale, tels que :
> troubles du sommeil
> baisse de l'énergie
> augmentation de l'appétit
> fatigue et même somnolence durant la journée
> manque d'entrain et d'énergie
> tendance à se replier, se renfermer
> syndrome prémenstruel
> baisse de la libido…

TRAITER PAR LA LUMIÈRE

La luminothérapie se révèle une solution de choix, ainsi que le prouvent de nombreuses observations scientifiques et cliniques. Et pour cause, puisqu'elle diffuse une lumière blanche de 10 000 lux : « Le côté peu invasif de ce traitement non médicamenteux me séduit et nous observons d'excellents résultats, même en cas de dépression pendant ou après la grossesse. Il suffit de s'installer 30 minutes devant sa lampe (ndlr : voir encadré). Si dans de rares cas, certains se plaignent de maux de tête passagers au début du traitement, on n'observe pas d'autres effets secondaires. Par prudence, je conseillerais néanmoins à une personne récemment opérée des yeux de demander conseil à son ophtalmologue. »

Le secret du succès est-il accessible à tous ? La réponse est oui, à condition de mettre tous les atouts de son côté. Quelques pistes pratiques. KRISTIN AUBORT

DES OUTILS POUR ATTEINDRE MES OBJECTIFS

«Les gens autour de moi ont de la chance, ils sont amoureux, ont un travail qui leur plaît…», me répète constamment une amie avant de déplorer, découragée: «Je ne sais pas ce que je veux. J'ai l'impression que pour moi rien ne changera jamais».

Contrairement à ce que pense cette jeune femme, tout le monde peut changer, même si cela exige un effort: «Entamer un processus de changement ne sert à rien si cela ne repose que sur des mots sans fondement» précisent tout de go Jean-Maurice Henzer et Jean-François Chapuisat, formateurs et animateurs de séminaires consacrés au management et à la gestion du changement. «Notre méthode s'appuie notamment sur les principes de la PNL (programmation neuro linguistique – ndlr: voir encadré). Pour atteindre ses objectifs, il s'agit d'abord de mettre en lumière ce que l'on veut vraiment – au plan social, familial, professionnel –, puis de se fixer des objectifs clairs avant de se donner les moyens de les atteindre. Notre idée c'est de créer des points d'ancrage très forts sur lesquels s'appuyer dans le quotidien».

SE FACILITER LA TÂCHE

Beaucoup de gens considèrent que demander de l'aide est un constat d'échec. Au contraire, se faire accompagner dans une démarche de changement équivaut à se libérer de chaînes qui nous gâchent l'existence puisqu'elles nous empêchent de nous réaliser pleinement. Le concept du séminaire «Force mentale» que proposent ces deux formateurs se veut résolument pratique. «Il tire aussi ses racines de stratégies mentales liées à la communication et à la vente et nous allons travailler sur la confiance en soi, la motivation…». Et de proposer des outils concrets et applicables immédiatement au travail ou dans son quotidien, pour atteindre simplement ses objectifs.

CHANGER NOTRE VISION DES CHOSES

On le sait, les peurs sont les ennemies n° 1 de l'épanouissement: on reste bloqué, on repousse à plus tard ce que l'on aimerait pourtant faire. «Récemment, un jeune homme me dit qu'il a l'opportunité de faire un saut en parachute accompagné et ajoute: «On verra l'année prochaine». J'ai compris qu'en réalité il en avait envie et je lui ai demandé ce qui le retenait, l'argent ou la peur? Dix minutes plus tard il grimpait dans l'avion. Il a su dépasser sa peur, et il il est revenu fier de lui, rempli d'une énergie nouvelle et impatient de sauter à nouveau» raconte Jean-Maurice Henzer.

Autre phénomène bien connu, certaines croyances sont des freins à la réussite: «Je ne suis pas une bonne mère», «Je ne suis pas capable de mener un projet à bien», «Je vais rater mes examens»… Pour les deux formateurs, il s'agit de se poser la question: ««Si j'avais confiance en moi, qu'est-ce que je ferais?» Définir ce manque d'assurance et trouver en soi des motifs positifs au changement vont donner à la personne l'énergie nécessaire à agir. Une personne qui repousse sa décision d'arrêter de fumer malgré son envie de le faire, va alors trouver les réponses positives, sources de changement: «Je pourrai faire du sport sans m'essouffler, mieux apprécier le goût de ce que je mange, économiser de l'argent pour voyager, faire du bien à ma peau…».

EXPÉRIMENTER LE CHANGEMENT

Le manque de confiance en soi est souvent trahi par une hésitation verbale ou une attitude corporelle. «Ce type de personne ne sera pas qualifiée pour donner des renseignements à la clientèle par exemple. Cela sera mal ressenti et interprété, le client demandera l'avis de quelqu'un d'autre ou se rendra dans un autre magasin». De manière très concrète, Jean-Maurice Henzer et Jean-François Chapuisat encouragent la personne à se visualiser de manière positive puis à expérimenter le changement grâce à des situations très originales, parfois surprenantes. Car si nous ne naissons pas tous avec des chances égales, certains ont la capacité innée d'aller plus loin, de tout réussir. Et le premier de préciser: «Visualiser ses actions permet de se programmer correctement, à l'image de deux skieurs aussi talentueux l'un que l'autre mais dont l'un anticipe son tracé, visualise plus rapidement les opportunités de la piste et gagne!»

DÉFINIR SES RESSOURCES

De là à évoquer la valorisation, il n'y a qu'un pas: «Valoriser une personne la motive à se dépasser, à faire des choses incroyables. Lors de notre séminaire, nous demandons aux participants de faire l'historique des moments forts de leur vie, de tout ce qu'ils ont réussi et des ressources qu'ils ont utilisées pour y parvenir». De quoi prendre ainsi conscience que même les périodes de vie difficiles telles qu'un divorce, la maladie, le chômage, voire même un deuil, peuvent mener à quelque chose de positif.

JEAN-MAURICE HENZER ET JEAN-FRANÇOIS CHAPUISAT

« LA RÉUSSITE, C'EST ATTEINDRE CE QUE L'ON VEUT VRAIMENT ! »

«La réussite repose sur une vision propre à chacun et résulte le plus souvent d'une succession d'échecs. Dans notre société, elle est souvent liée à la réussite professionnelle et donc sociale, mais la réussite, c'est d'atteindre ce que l'on veut vraiment!» rappelle Jean-François Chapuisat.

Prendre la liberté d'être soi et faire confiance à la vie en somme. ■

En savoir plus

Séminaire «Force mentale»: www.henzer.ch.

La PNL en bref

Les explications de Marie-Claire Borle, praticienne en PNL/coaching: «La PNL (Programmation Neuro Linguistique) se centre sur le cerveau et s'intéresse à nos comportements, à notre façon de communiquer. Partant du présupposé que chacun voit le monde à travers ses propres filtres physiologiques, neurologiques, culturels et linguistiques, la PNL aide chaque individu à développer une vision qui lui permette d'évoluer et de s'épanouir en tenant compte de son unicité. Elle utilise des techniques qui nous amènent à gérer et à optimiser nos stratégies mentales, à identifier celles qui sont performantes ou qui nous limitent, à développer des relations de qualité, à être responsable de nos actions et des résultats qui en découlent. Clarifier notre projet de vie, se fixer des objectifs clairs et se donner les moyens de les atteindre sont autant de chemins sur lesquels la PNL nous emmène pour obtenir les changements escomptés.»

Identification d'un objectif, à l'aide du modèle SCORE (Symptom Cause Outcome Resource Effect) de Robert Dilts, célèbre formateur et consultant américain en PNL :

S = situation présente que l'on souhaite changer. Par exemple: «Je suis trop grosse».

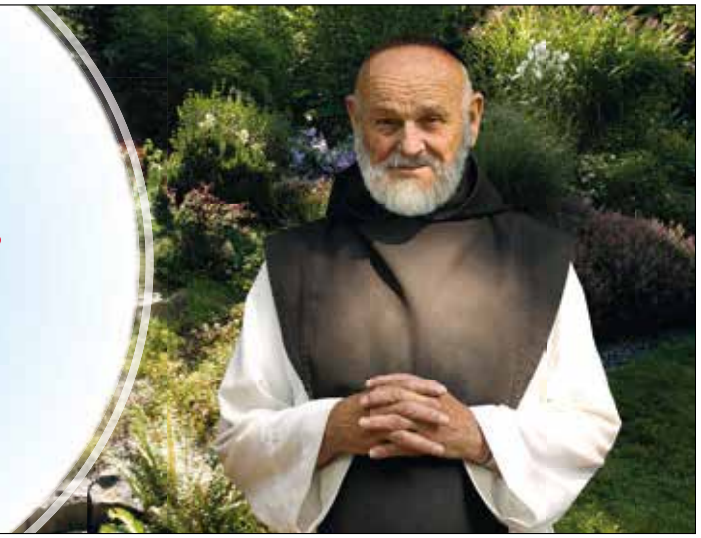
C = causes : éléments désignés comme étant responsables de la situation présente. Par exemple: «Je suis trop grosse parce que je dois toujours manger au restaurant, ou parce que je prépare un examen et que cela me stresse».

O = objectif : déterminer l'objectif dans sa formulation précise et positive. Par exemple: «Je veux retrouver mon poids de forme».

R = ressource : tout élément (interne ou externe à soi-même) qui peut aider à atteindre l'objectif. Par exemple: choisir un repas léger sur la carte du restaurant, manger plus souvent chez soi, faire de la méditation pour diminuer son stress...

E = effet recherché: ce que l'on obtient en ayant atteint l'objectif. Par exemple: une silhouette plus séduisante, une meilleure santé, une plus grande vitalité, une meilleure image de soi...

- Malaises?
- Nervosité?
- Insomnies?
- Troubles de l'estomac?



Carmol®

pour votre bien-être.

Veuillez lire la notice d'emballage.
Contient 64 vol.% d'alcool.
Vente en pharmacies et drogueries.
Iromedica SA, 9014 St-Gall

Même les douleurs peuvent fondre:

DAFALGAN ODIS®

Comprimés orodispersibles contre
les douleurs et la fièvre pouvant être pris en déplacement.

Il s'agit d'un médicament.
Veuillez lire la notice d'emballage.

UPSA
A Bristol-Myers Squibb Division
Bristol-Myers Squibb SA,
Neuhofstrasse 6, 6341 Baar

Burgerstein Zink-C

Tordez le cou au chat dans la gorge.

Ca fait du bien.
Burgerstein Vitamines
En vente dans votre pharmacie ou droguerie – Le conseil santé dont vous avez besoin.

Burgerstein C-Berry

Cette baie est de saison toute l'année.

Ca fait du bien.
Burgerstein Vitamines
En vente dans votre pharmacie ou droguerie – Le conseil santé dont vous avez besoin.

Antistress SA, Société pour la protection de la santé, 8640 Rapperswil-Jona

www.burgerstein.ch

DES CLÉS POUR CHANGER ET PERDRE DU POIDS

Perdre du poids est souvent difficile puisque le succès repose sur un changement de comportements alimentaires. La réponse inédite et pratique de deux spécialistes de la nutrition. KRISTIN AUBORT

Des fiches pratiques pour aider une personne à changer ses comportements afin de perdre du poids et maintenir son poids de forme à long terme? L'amener à se sentir mieux dans son corps et dans sa tête? Le projet inédit du Dr Dominique Durrer, médecin interniste généraliste FMH à Vevey, spécialiste en nutrition et obésité et présidente d'Eurobesitas Suisse vient de se concrétiser, en collaboration avec Yves Schutz, professeur en nutrition humaine et physiologie à l'Institut de physiologie de Lausanne. «Ce qui m'a encouragée à développer ces fiches pratiques, c'est de constater

AVANCER PAS À PAS ET CONCRÈTEMENT

qu'un grand nombre de professionnels de la santé ont de la peine à amener le patient à changer… tout simplement parce que c'est difficile! Il n'existe à ma connaissance aucun outil pratique de ce type et je voulais les guider dans cette démarche. Le soignant doit en effet aider le patient à trouver le bon moment pour changer, à identifier ses besoins et enfin à identifier quel changement ce dernier veut initier. Tout cela dans le but d'aboutir à un succès plutôt que de se confronter à un échec.»

RECONNAÎTRE SES ATOUTS

Entreprendre seul une démarche de changement en profondeur est difficile pour le patient à moins qu'il ne soit particulièrement motivé. «Se sentir soutenu et écouté, sans jugement, est beaucoup plus facile. Ces fiches patient permettent à la personne d'avancer pas à pas et concrètement chez elle, dans un délai qu'elle fixe à sa convenance (15 jours, un mois…). Elle reverra alors le professionnel qui la suit afin d'avancer dans cette démarche et d'atteindre ses objectifs.»

Les clés du changement s'appuient sur les trois piliers de la santé: l'alimentation, les activités physiques et le comportement psychologique. Un entretien

approfondi avec le patient va permettre au professionnel de percevoir les comportements et les croyances du premier. Guidé et motivé par le soignant, celui-ci pourra mieux discerner le domaine dans lequel il pense être à même de réussir le changement.
«Prenons l'exemple de Monsieur X. Il a pris du poids et confie à son médecin qu'il mange tout au long de la journée. En parler l'amène à prendre conscience qu'il ne ressent jamais la faim. Le professionnel de la santé va ainsi comprendre certaines croyances de son patient, ici «manger calme mes angoisses…», avant de l'amener à envisager le changement» explique le Dr Durrer.

EXERCICES PRATIQUES

Prochaine étape pour Monsieur X: intégrer progressivement le changement dans sa vie quotidienne. «Maintenant que ce patient a pris conscience de son grignotage incessant, il affirme qu'il veut récupérer – voire découvrir – sa sensation de faim. Une bonne décision car la ressentir va l'aider à gérer cette compulsion qui l'incite à manger sans cesse. Pour résoudre les compulsions liées aux émotions ou au stress, des exercices qui aideront Monsieur X sur le plan psychologique lui seront aussi proposés» commente la présidente d'Eurobesitas.
Place à la pratique maintenant. Monsieur X a le choix entre plusieurs exercices avec lesquels s'entraîner et intégrer au fur et à mesure le changement. L'un d'entre eux l'amène à observer sa sensation de faim: comment s'exprime-t-elle au niveau du corps, quelle est son intensité… Un autre encore consiste à ne rien manger tant que sa sensation de faim reste silencieuse. «Elle ne manquera pas de se manifester – même si ce n'est qu'en fin de journée. On n'attendra alors pas pour manger (un repas préparé à l'avance), afin d'éviter un excès!» stipule la spécialiste.

Prendre conscience de l'évolution et de l'intensité de la sensation de faim. Au milieu de l'assiette, aux trois-quarts et à la fin. Et si l'on n'a plus faim avant d'avoir terminé son assiette? On arrête dès que l'on n'a plus faim!

EN ROUTE VERS LE SUCCÈS

Conçues comme un fil rouge pour les professionnels de la santé et les patients, le concept pratique du livre est renforcé par le CD des exercices. Repérer les glucides ou les graisses cachées, traquer le sel, trouver des stratégies pour diminuer son grignotage, retrouver le plaisir de l'activité sportive… la palette des thèmes traités est vaste et chaque exercice propose un ou des objectifs, un descriptif et les questions à se poser. A remplir jour après jour lors de la mise en pratique de chacun d'entre eux, un «carnet de bord» permet au patient d'évaluer ses progrès avant d'en discuter avec le professionnel qui le suit. ■

Lire et appliquer les fiches patients (livre + CD des exercices): «Comment changer de comportement – Les clés pour une meilleure santé», Dr Dominique Durrer et Prof. Yves Schutz, Médecine & Hygiène, 2013.
Sur Internet: www.eurobesitas.ch

STOP TABAC

Pour arrêter de fumer, faites-vous aider: votre pharmacien pharmacieplus vous accompagne durant votre processus de désaccoutumance tabagique.

OFFRE SPÉCIALE EN JANVIER ET FÉVRIER 2014:
CHF 75.– au lieu de **CHF 95.–.**

pharmacieplus
Votre ordonnance en un clic

Facilitez-vous la vie grâce à notre nouvelle prestation

1 **«En sortant de chez le médecin, il me suffit de photographier l'ordonnance avec mon smartphone et de l'envoyer en un clic à ma pharmacieplus».**

2 **«Dès réception de mon ordonnance, les produits prescrits sont préparés par l'équipe en pharmacie.»**

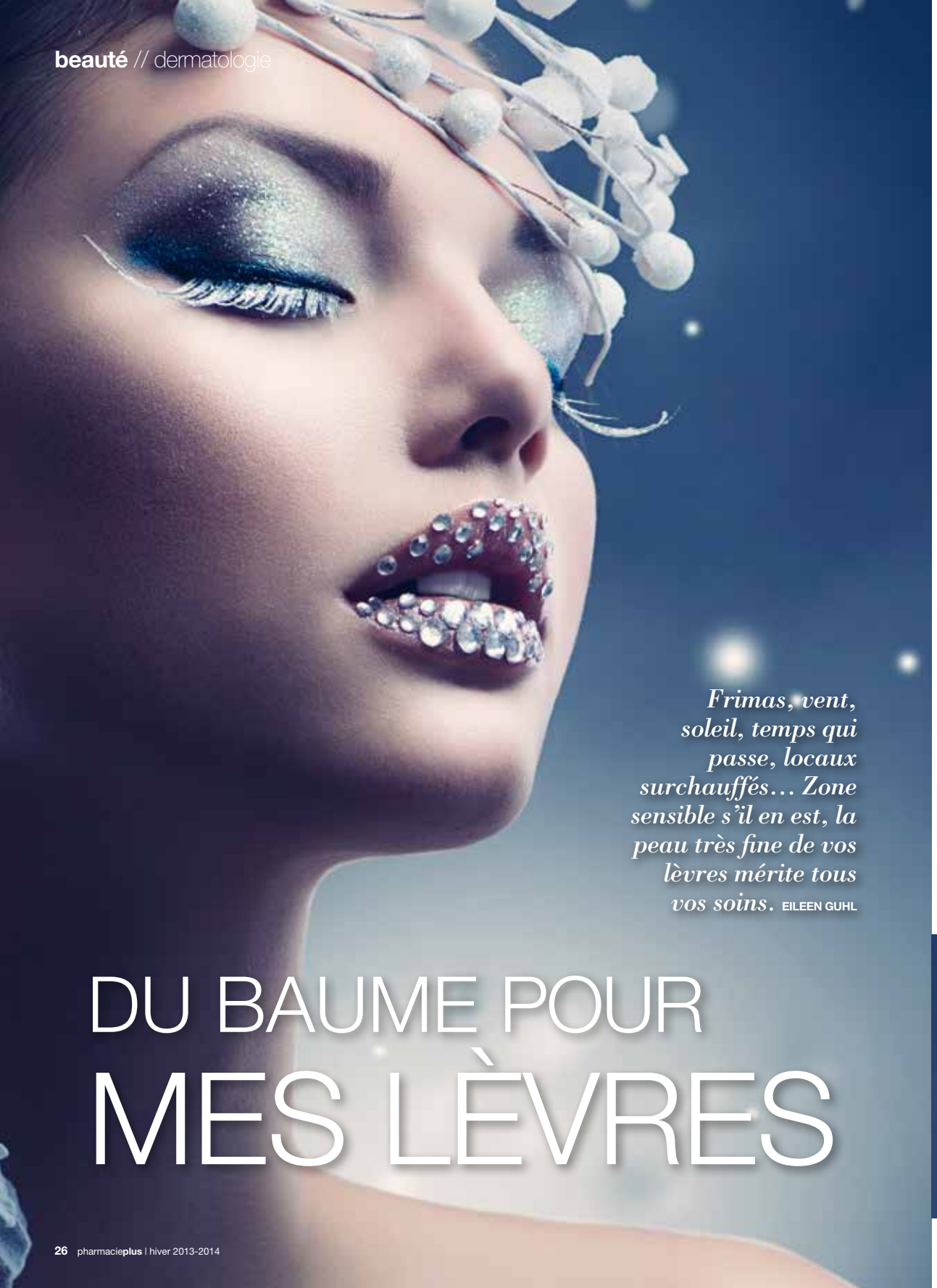
3 **«Ma commande est prête! Les produits me sont remis en échange de l'original de mon ordonnance, accompagnés de conseils personnalisés. Dans certains cas, ma commande peut aussi m'être livrée à domicile*.»**

(livraison dans la zone habituelle de la pharmacie choisie)

Vos avantages: rapidité, sécurité, conseil et suivi.

Prestation ouverte à tous les porteurs de carteplus

> **La carteplus est gratuite et valable dans tout le réseau.**
> **Vous pouvez l'obtenir lors du premier envoi d'ordonnance.**



Frimas, vent, soleil, temps qui passe, locaux surchauffés… Zone sensible s'il en est, la peau très fine de vos lèvres mérite tous vos soins. EILEEN GUHL

DU BAUME POUR MES LÈVRES

Une belle bouche est un atout indéniable de la beauté. Ultrafine et peu irriguée, la peau des lèvres leur confère une fragilité exigeante. « La structure de la peau des lèvres est différente de celle du reste du corps puisqu'elle ne comporte notamment pas de couche cornée ni de film hydrolipidique à même de les protéger naturellement » explique Dominique Sartorio, pharmacienne responsable de la pharmacieplus nouvelle, à Lausanne.

EN ALTITUDE, OPTEZ POUR UN SOIN ANTI-UV AVEC INDICE DE PROTECTION ÉGAL OU SUPÉRIEUR À 30.

ATTENTION AU DESSÈCHEMENT

Vulnérables, les lèvres ont tendance au dessèchement et exigent des soins spécifiques. Huile de jojoba et d'argan, noix de macadamia ou beurre de karité, les lèvres doivent être régulièrement nourries à l'aide d'un baume protecteur en stick, qui renforce la barrière de la peau. « Attention, humecter ses lèvres avec sa salive favorise ce phénomène et mordiller d'éventuelles petites peaux sèches pour les éliminer ne fait qu'envenimer la situation! La solution, appliquer plusieurs fois par jour un baume à base de corps gras d'origine végétale. De préférence, choisissez un produit sans parabène, ni parfum ni produit conservateur. »

Et de préciser qu'en hiver l'on a tendance à s'hydrater insuffisamment. L'occasion de faire la part belle aux tisanes de saison, thés variés et autres soupes de légumes.

« Le diabète, la fièvre, la prise de certains médicaments tels que certains traitements anti-acné voire une consommation excessive d'alcool, contribuent aussi au dessèchement des lèvres » ajoute encore notre pharmacienne.

DE SAISON

Profiter du grand air et des sports d'hiver reste synonyme de bien-être et de prévention santé. Le bon réflexe? Sur la neige, dans le froid et sous le soleil hivernal, protégez vos lèvres avec un stick adapté, assorti d'un filtre anti-UV. En hiver en particulier, des gerçures et des crevasses peuvent se former sur des lèvres mal protégées du froid, du vent, du soleil, de la sécheresse de certains locaux... « Si le mal est fait, une crème cicatrisante s'impose. En effet, ces lésions douloureuses guérissent difficilement et favorisent le risque de poussée d'herpès chez les personnes porteuses de ce virus » souligne Dominique Sartorio.

Vos lèvres sont sensibles et leur pourtour facilement irrité? Offrez-leur un baume réparateur des lèvres durant la journée voire même un baume nutritif durant la nuit: elles retrouveront ainsi rapidement confort et souplesse.

En altitude, la réverbération sur la neige intensifie les rayons UV. « Dans ce cas, je recommande un indice de protection anti-UV égal ou supérieur à 30 sur les lèvres aussi bien que sur les pommettes et les ailes du nez. Certains produits permettent de renforcer et protéger simultanément ces zones, c'est pratique sur les pistes ! »

STRATÉGIES ANTI-ÂGE

Bon à savoir, le vieillissement labial se manifeste tôt. Avec les années, le collagène diminue peu à peu, les lèvres s'affinent, leur relief diminue, leur contour se ride… « A partir de 35-40 ans, je conseille d'appliquer chaque soir un soin contour des lèvres destiné à repulper les lèvres et lisser les ridules, à base de vitamine C, de collagène et d'acide hyaluronique. Cela leur conférera également brillance et couleur! Durant la journée, on leur offrira un baume hydratant protecteur, même sous un rouge à lèvres. »

En rayon chez pharmacieplus

Le choix de Dominique Sartorio

Neutrogena Intense Repair Baume Lèvres

La Roche-Posay Stick solaire Anthelios XL 50 + Lèvres sensibles

Eucerin Dermo Densifyer, contour des yeux et des lèvres, soins antirides à l'acide hyaluronique et à la vitamine C

Avène Cold Cream Stick lèvres, baume au quotidien

Artdeco Collagen Lip Booster, effet repulpant

AUTOUR DE L'ALLAITEMENT

Les (nombreux) bienfaits de l'allaitement maternel sont parfois surprenants. Les réponses de Christine Aeschlimann Guggisberg, docteur en pharmacie et ancienne directrice de la Fondation Suisse pour la promotion de l'allaitement maternel.

PROPOS RECUEILLIS PAR KRISTIN AUBORT

La commission de nutrition de l'ESPGHAN (European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition) recommande un allaitement exclusif pendant 4 à 6 mois puis une alimentation de sevrage jusqu'à un an au moins. Qu'en pensez-vous ?

On assiste à des discussions à propos de la durée de l'allaitement exclusif car si l'OMS le préconise durant 6 mois, différentes études privilégient une durée minimale de 4 mois. C'est le cas en Allemagne, notamment. Le taux d'allaitement exclusif y est bas et il est par conséquent plus facile de l'encourager sur cette durée. Je pense qu'il est indispensable de promouvoir l'allaitement, même durant 4 mois, car le lait maternel est riche de nombreuses propriétés biologiques. De plus, sa composition évolue selon les besoins physiologiques de l'enfant. Il n'y a pas de mauvais lait, sauf en cas de malnutrition extrême de la maman !

Quels sont ses avantages à court et à long terme ?

À court terme, chez la femme, l'allaitement maternel retarde le retour à la fécondité et favorise l'élimination des graisses accumulées durant la grossesse. A long terme, il réduit le risque de cancer du sein et de l'ovaire.

En ce qui concerne l'enfant, il est prouvé que l'allaitement protège des allergies, de l'intolérance au gluten. On estime à 70 % de moins les risques d'otite ou d'infections gastro-intestinales. A long terme, on observe des effets positifs sur le système immunitaire. En outre, il contribue à limiter les risques de surpoids ainsi qu'à la prévention des maladies cardio-vasculaires et du diabète. Ce lait possède des qualités inégalables comme des anticorps qui ne peuvent être copiés de manière industrielle.

Ce lait a donc une grande importance pour l'enfant prématuré ?

C'est évident ! Le lait des femmes qui accouchent prématurément est plus riche en acides gras polyinsaturés, indispensables à la maturation cérébrale de ces enfants. Si nécessaire, le lait peut provenir d'une banque de lait maternel.

Sur le plan psychologique, l'allaitement maternel a-t-il des répercussions bénéfiques pour la mère et l'enfant ?

L'ocytocine – ou l'hormone du bonheur – est sécrétée par le cerveau et se développe dans le corps de la mère et de l'enfant. Si cette hormone participe en particulier à l'accouchement, à la lactation et à la contraction utérine après l'accouchement, des études ont démontré son action dans le bien-être et la réduction du stress mais aussi dans la sexualité, l'amour, la confiance, l'empathie… C'est donc l'un des grands avantages de l'allaitement !

© www.stiftungstillen.ch

L'allaitement calmerait donc le stress…

En 2002, une étude menée entre autres par le Prof. Dr Ulrike Ehlert, à l'Institut de psychologie de l'Université de Zurich, a permis de mesurer les effets de l'hormone du stress sur des mères qui allaitent et d'autres qui donnent le biberon. Après la tétée, un test de stress psychosocial standard a été déclenché. Les mères qui allaitent ont réagi beaucoup moins fort que celles qui ne le font pas alors que l'on ne constate pas de différence au niveau psychologique entre toutes ces femmes. D'autres études *(Groër)* démontrent également l'impact calmant de l'allaitement sur les hormones du stress de la mère – cela joue un effet préventif sur le risque de dépression chez les jeunes mamans – et le fait qu'il favorise le comportement maternant.

Que recommandez-vous aux parents au moment du passage à une alimentation diversifiée ?

L'introduction à une alimentation diversifiée ne devrait pas interrompre l'allaitement et s'effectuer en douceur, à partir de 5 à 7 mois voire plus, comme c'est le cas la plupart du temps. L'important reste d'y aller en douceur, avec patience ! Si l'enfant ne montre pas de signes d'intérêt pour un ou des aliments, ce n'est pas grave. Ce sont les pressions de la société ou familiales qui incitent à introduire le plus vite possible des aliments. Il s'agit d'un phénomène typique de notre société : marcher, dormir, manger… Je pense qu'il est nécessaire de prendre du temps pour ses enfants.

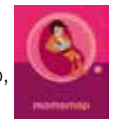
Il arrive qu'une maman ne puisse allaiter ou choisisse de ne pas le faire, souvent avec un certain sentiment de culpabilité. Qu'avez-vous envie de lui dire ?

Aujourd'hui les mères pensent qu'elles doivent être parfaites, elles ont peur pour leurs enfants et veulent faire le maximum. Il suffit de faire de son mieux !

Quel conseil lui donner pour que l'allaitement au biberon soit optimisé et que maman et bébé le vivent comme un moment précieux ?

Certaines mamans qui ne peuvent allaiter au sein paniquent et je les encourage à prendre conseil auprès de spécialistes tels que le pharmacien pour l'achat du lait. Il faut dire que les laits industriels – tous au lait de vache adapté - sont désormais de bonne qualité. Le lait donné en biberon devrait être à chaleur corporelle, comme c'est le cas pour le lait maternel. D'autre part, je pense que même au biberon, l'idéal est que ce soit la maman qui nourrisse son enfant. Comme au sein, elle peut donner le biberon en alternant côté droit et côté gauche, de manière à changer la perspective de l'enfant. Peu importe le volume qu'il ingurgite : au sein on ne sait pas ce qu'il a bu ! L'enfant sait se réguler et il faut lui faire confiance. Et se rappeler qu'on l'on peut être une bonne mère même si l'on n'allaite pas et ce d'autant plus que le bébé ressent le stress de sa maman. ■

En savoir plus sur



> Les espaces d'allaitement : mamamap, nouvelle APPS de la Fondation suisse pour la Promotion de l'Allaitement maternel ou www.allaiter.ch.

> L'allaitement : Fondation suisse pour la Promotion de l'Allaitement maternel, tél. 031 381 49 66, www.stiftungstillen.ch, contact@stiftungstillen.ch.

A lire

> La brochure « Allaiter – pour bien démarrer dans la vie », disponible en français, allemand, italien, anglais, espagnol, portugais, albanais, serbo-croate, turc et tamoul.

Oubliez votre bouton de fièvre jusqu'à 12 heures !*

Près de 80 % de la population est porteuse du virus de l'herpès et 20 % souffre de poussées de bouton de fièvre régulières. Le Patch boutons de fièvre COMPEED®, au contraire des traitements traditionnels, traite le bouton de fièvre comme une plaie plutôt que de traiter ce virus puisqu'il ne peut être éliminé. Ce patch couvre les boutons, apaise démangeaisons et brûlures, réduit la formation de boutons, favorise la cicatrisation, amoindrit le risque de contagion…

*(Etude clinique 2013 portant sur 174 personnes).

COMPEED® Patchs boutons de fièvre, Johnson & Johnson

Renforcer les défenses de l'organisme

Echinaforce® Protect est fabriqué à partir de plantes fraîches d'échinacée pourpre. Ce médicament phytothérapeutique est utilisé pour prévenir et traiter la grippe ainsi que les refroidissements. Il convient aux adultes comme aux adolescents à partir de 12 ans, à raison de 1 comprimé 2 x par jour. Veuillez lire la notice d'emballage. Pour plus d'informations : www.echinaforce.ch.

Echinaforce® Protect, Bioforce SA, Roggwil TG

Triple action contre les maux de gorge

Les maux de gorge font souvent partie d'un refroidissement. Les comprimés à sucer Mebucaine® f permettent un traitement ciblé en cas de maux de gorge. La combinaison des trois composants offre une action analgésique, désinfectante et antibactérienne qui traite l'inflammation dans la cavité bucco-pharyngée. Veuillez lire la notice d'emballage.

Mebucaine® f, Novartis Consumer Health Suisse SA

Soulager la muqueuse nasale

Nasomed permet d'humidifier la muqueuse nasale desséchée. La pommade contient du menthol et du camphre, deux principes actifs qui stimulent et rafraîchissent les terminaisons nerveuses sensibles au froid et soulagent douleur et démangeaisons. Ce produit est particulièrement recommandé lorsque la muqueuse nasale est endommagée, par exemple par des médicaments décongestionnants, lorsqu'un environnement sec assèche les muqueuses, en cas d'inflammation des muqueuses asséchées ou encore d'une irritation d'origine professionnelle de la muqueuse nasale.

Nasomed®, Spirig HealthCare SA

Double action contre la toux

ACC Sandoz 600 contient de l'acétylcystéine, un principe actif éprouvé qui exerce un effet mucolytique et antioxydant. Cette double action fluidifie les mucosités denses et les expulse plus facilement. La toux irritative est soulagée et la respiration facilitée. A l'arôme agréable d'orange ou de mûre, ce médicament se prend une seule fois par jour. Veuillez lire la notice d'emballage. La gamme propose également ACC Sandoz 600 mg granulés à l'arôme d'orange et ACC Sandoz 200 mg comprimés effervescents (pour enfants dès 2 ans), à l'arôme de mûre.

ACC Sandoz 600 mg comprimés effervescents, Sandoz Pharmaceuticals SA

En cas de grippe et de refroidissements

Pretuval C est un produit destiné à combattre les symptômes grippaux et des refroidissements. Au goût de citron, ces comprimés effervescents à dissoudre dans de l'eau chaude permettent notamment de réduire l'écoulement nasal, de décongestionner les muqueuses du nez et des bronches et de réduire les sécrétions. A base de paracétamol, ce médicament abaisse la fièvre et calme les maux de tête ainsi que les douleurs dans les membres, fréquentes en cas de grippe et de refroidissements. Son action persiste généralement durant 6 heures ou plus. Demandez conseil à votre pharmacien et lisez la notice d'emballage.

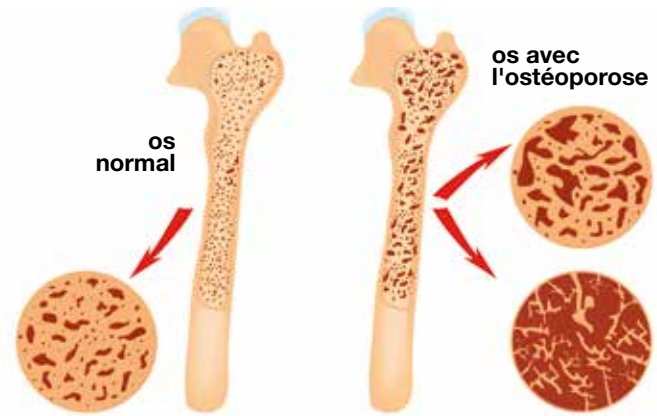
Pretuval® C

COMMENT FREINER L'OSTÉOPOROSE ?

En Suisse, environ 600 000 personnes souffrent d'ostéoporose. Dès l'âge de 50 ans, près d'une femme sur deux et un homme sur cinq vont être victimes d'une fracture due à cette maladie. **LINE CHOPARD, PHARMACIENNE**

L'ostéoporose, trop souvent diagnostiquée au moment d'une fracture, se caractérise par une diminution de la masse osseuse. Cette réduction induit une fragilisation des os, et par conséquent un risque plus important de tassement des vertèbres et de fractures, parmi lesquelles principalement celles des poignets ou du col du fémur.

Il faut savoir que la masse osseuse atteint son maximum à la puberté et perdure jusqu'à l'âge de 50 ans environ, au moment où la perte osseuse devient un phénomène naturel du vieillissement. La perte normale est de 1 à 2 % par an dès la ménopause et à partir de 55 ans pour l'homme. Des carences hormonales, des traitements aux corticoïdes à long terme ou encore des prédispositions héréditaires peuvent l'accroître.



AGIR SUR LES FACTEURS DE RISQUES

Pour diminuer la perte osseuse, il est possible d'agir sur certains facteurs de risques :

> Une **activité physique** régulière dès le plus jeune âge favorise la solidité des os et ralentit la perte de masse osseuse chez les plus âgés. Elle réduit également le risque de chute en renforçant la musculature, améliorant ainsi la mobilité et l'équilibre. Les disciplines recommandées ? Marche, Nordic Walking et natation.

> Produits laitiers, certaines eaux minérales, brocoli, poireau, épinard, chou vert… une alimentation riche en **calcium** et en **vitamine D** permet notamment de maintenir les os en bonne santé. Le calcium, principal composant de l'os, assure sa solidité alors que la vitamine D augmente l'absorption du calcium et sa fixation dans les os. Cette dernière est principalement produite par la peau grâce aux rayons du soleil, mais attention, inutile de faire des bains de soleil prolongés ! Une exposition du visage et des avant-bras 3 jours par semaine durant 20 minutes suffit.

> Les **protéines animales et végétales** sont également essentielles au développement et au maintien de la masse musculaire, nécessaire à la conservation d'os forts.

ÉVITER LES CHUTES

Parallèlement, les personnes atteintes d'ostéoporose doivent impérativement éviter les chutes : même banales, ces dernières sont susceptibles de provoquer une fracture. En plus d'une activité physique régulière, d'autres moyens préventifs existent :

> éliminez les obstacles (fils électriques, bordures de tapis…) et améliorez l'éclairage (veilleuse à allumage automatique par exemple)

> recouvrez de tapis antidérapants les sols glissants (salle de bain, douche, baignoire…)

BOUGER FAVORISE LA SOLIDITÉ DES OS

> faites contrôler votre vue

> évitez les médicaments qui risquent de provoquer des vertiges et des troubles de l'équilibre (calmants, somnifères)

> ne vous levez pas trop brusquement afin d'éviter les vertiges

> portez de bonnes chaussures équipées de semelles antidérapantes et renoncez aux talons trop hauts.

Et puisque plus la masse osseuse est élevée, plus elle diminue les risques de développer une ostéoporose, penser à ses vieux os dès le plus jeune âge est un must ! ■

Du côté du canton de Bâle

Invitation au « Pays des trois frontières ».

Servi au 19e siècle dans les maisons bourgeoises du canton de Bâle – tout comme les pains d'anis, les milanais, les leckerlis de Bâle, la pâte de coings… – le brun de Bâle était également fabriqué à l'occasion des fêtes de fin d'année ou de mariages. Depuis il est devenu un biscuit national suisse. Très frais et tendre à l'intérieur, plus il vieillit, plus il durcit. Délicieux avec un thé ou un café, il s'accorde harmonieusement avec un verre de vin rouge.

En savoir plus : *www.patrimoineculinaire.ch.*

Ingrédients pour 30 biscuits env.

> 2 blancs d'œufs
> 1 petite pincée de sel
> 250 g de sucre blanc
> 250 g de noisettes moulues (ou amandes)
> ¼ de c. à c. de cannelle en poudre
> 25 g de farine
> 100 g de chocolat noir
> 25 g de sucre

Préparation

Faites fondre le chocolat au bain marie. Montez les blancs en neige très ferme avec le sel. Ajoutez délicatement le sucre, les noisettes moulues, la cannelle, la farine et le chocolat. Malaxez jusqu'à obtention d'une boule de pâte homogène. Saupoudrez de sucre votre plan de travail puis étalez dessus la pâte, sur une épaisseur de 1 cm. Découpez les biscuits à l'emporte-pièce (sapin, étoile…) puis déposez-les sur une feuille de papier sulfurisé. Laissez reposer durant une nuit dans un endroit sec. Faites cuire les biscuits durant 5 minutes dans le four préchauffé à 220 °C. Saupoudrez de sucre avant de laisser refroidir sur une grille. Les bruns de Bâle se conservent 3 semaines dans une boîte hermétique.

Balade au cœur d'une ville multiculturelle

Flâner dans le labyrinthe des ruelles de la vieille ville de Bâle, longer le bord du Rhin, rêvasser à la terrasse d'un café, savourer une spécialité, visiter un musée, découvrir de superbes panoramas…

Les nombreux itinéraires pédestres proposés dans la vieille ville de Bâle, clairement indiqués par des panneaux indicatifs, vous invitent à la découverte. Le long des ruelles médiévales bordées de maisons aussi belles qu'originales, l'itinéraire Paracelse vous emmènera jusqu'au Musée historique de la pharmacie où sont exposés des ustensiles de l'époque de ce fameux médecin (1493-1541).

Le parcours Paracelse : 60 minutes environ. De nombreuses marches et certaines zones abruptes.

Le point de départ : Place du marché (Marktplatz) – également point de départ de 4 autres itinéraires, tous accessibles aux poussettes et chaises roulantes.

A télécharger ou commander : La brochure « A la découverte de Bâle. Cinq itinéraires à travers la vieille ville », www.basel.com.

Les bons plans : louer un iGuide, ordinateur de poche pour un itinéraire audiovisuel (en allemand et en anglais) ou s'inscrire à une promenade guidée.

Plus d'infos : Bâle Tourisme, Barfüsserplatz, 4010 Bâle, info@basel.com, tél. 061 268 68 68.

© Andreas Zimmermann/Basel Tourismus

1 tensiomètre Panasonic à gagner !

GAGNEZ 20 x 1 tensiomètre Panasonic EWBU15 d'une valeur de CHF 99.30, offerts par Salzmann MEDICO

C	O	N	J	O	I	N	T	J	R	E	M	I	S	E	M	E	I	T	R	O	S
D	O	A	D	E	C	E	O	S	P	R	O	C	R	C	N	A	P	E	R	S	E
I	R	E	L	R	T	B	R	L	O	U	P	U	H	L	A	O	G	S	R	A	B
S	C	G	U	E	A	U	T	E	L	P	M	O	C	O	I	N	C	I	A	O	E
T	N	O	H	R	E	D	T	R	I	A	D	E	E	S	A	B	D	P	Q	J	L
A	N	C	D	L													E	A	U	U	U
L	A	I	A	E													C	E	L	O	E
L	S	V	T	D													H	T	D	E	S
E	O	R	N	E													A	E	R	E	R
E	E	R	I	L													N	I	R	G	G
H	C	E	O	I													G	R	N	E	A
C	L	O	P	C													E	A	B	H	L
A	O	E	U	E													S	V	O	E	E
V	P	P	N	P													E	I	U	R	R
B	O	U	I	T													R	T	L	B	I
R	R	O	V	E													O	I	E	O	E
A	T	C	E	E													E	V	I	R	E
I	E	U	T	N	R	E	L	L	I	T	S	A	P	E	R	I	O	P	F	I	P
S	E	O	C	R	O	I	R	E	M	E	T	O	U	R	D	I	R	G	U	S	M
E	V	S	O	U	S	H	T	I	A	N	E	V	I	D	R	A	T	N	I	T	A
S	E	N	I	C	S	I	P	E	G	A	L	B	E	R	G	E	E	O	T	E	R
B	R	A	V	O	U	R	E	A	E	D	R	A	T	E	R	B	E	L	E	C	C

Panasonic
Performance et qualité
DIAGNOSTEC™
Seule une mesure quotidienne donne un sentiment de sécurité.
- grand affichage, utilisation simple
- voyant d'advertissement en cas d'erreur de mesure
- précision de mesure confirmée au plan clinique

Top Price CHF 99.30!
EWBU15

Angle • Amure • Aphone • Aérer • Alberge • **B**ase • Bars • Braises • Bravoure • Boule • **C**onjoint • Coeur • Code • Corps • Complet • Coin • Cloporte • Coup • Copie • Croire • Crampe • Célèbre • **D**istal • Dard • Délice • **E**pée • Échange • Etourdir • **F**uite • **G**oal • Galerie • **H**ère • Herboriste • Hoir • **I**mage • **J**obardise • Jars • Jaspe • **L**âcheté • Loup • Lent • Long • **M**agique • **O**rné • Oter • **P**erse • Point • Piscine • Pastille • Prête • Poire • **R**emise • Rêve • Rive • Retard • **S**oupçon • Scandale • Sortie • Seule • Soucoupe • Sous • Sang • **T**riade • Tardive • **V**aleur • Vache • Vérité • Variété

Pour participer

> PAR SMS Tapez PLUS suivi d'un espace et de votre réponse ainsi que de vos coordonnées complètes (exemple : PLUS XXXXXX, Dubois Gaston, rue des Prés 12, 2000 Neuchâtel) Envoyez le message au numéro 959. Une fois votre message envoyé, vous recevrez une confirmation de participation (CHF 0.50 le SMS).

> VIA NOTRE APPLICATION smartphone gratuite

> PAR POSTE Retournez le coupon ci-contre, dûment rempli et collé sur une carte postale, d'ici le 31 décembre 2013, à : le magazine pharmacieplus, Les Corbes 5, 1121 Bremblens.

> PAR COURRIEL à concours@pharmacieplus.ch.

> Photocopies acceptées.

> Les gagnants seront avisés personnellement par écrit

> Tout recours juridique exclu.

Coupon-réponse/mot caché

08/13

Essentielle au tissu cartilagineux

12 lettres :

Nom, prénom _____

Adresse _____

NPA/Ville _____

Tél. _____

Coordonnées de ma pharmacieplus _____

Concours photos bébés: les gagnants!

Que du bonheur! Les gagnants du nouveau concours photos du livret bébé pharmacieplus ont reçu chacun 1 Nino Pingouin premiers pas, de Chicco, d'une valeur de CHF 79.90, offerts par Chicco et pharmacieplus.

chicco
là où il y a un enfant

Yara Da Silva Gomes

Eliam Thomi

Giulio Malacrida

Gabriel Bigao

Louna Seviller

Tenzin Khangsersang

Profitez chaque mois
des bons avantages
pharmacie**plus**